

Как справиться с агрессией

Психолог колледжа

Т.А. Чеснокова

Как справиться с агрессией

Агрессия присутствует в каждом человеке. Это абсолютно естественная эмоция. Она необходима нам для того, чтобы что-то изменить в жизни. Это и сигнал, который указывает, что есть проблема, и побуждение к действию, и энергия, которая помогает преобразовать ситуацию.

Как справиться с агрессией

Агрессия, как правило, возникает в двух случаях:

- нарушаются ваши личные границы;
- беспокоят неудовлетворенные потребности.

Как справиться с агрессией

Чтобы справиться с собственной злостью, мы можем сделать следующее:

- ✓ решить проблему, которая вызывает негативные эмоции;
- ✓ дистанцироваться от тех факторов, которые вызывают у вас сильное раздражение, к примеру — прервать контакт с конфликтным человеком.
- ✓ превратить агрессию в творчество, работу, спорт, какую-то активную деятельность. Но это временная мера, так как она не решает саму проблему, а только позволяет «выпустить пар».

Как справиться с агрессией

Самое плохое – копить агрессию внутри. Опаснее не тот человек, который всегда резко высказывается, громко доказывает свою точку зрения, активно размахивая руками, а тот, кто способен долго молча глотать обиды.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Дыхательные упражнения:

1) Упражнение «Досчитай до 10»

Сделать очень глубокий вдох и медленно досчитайте до 10. Добейтесь того чтобы ваше дыхание стало спокойным. Обычно достаточно спокойного вдоха и медленного выдоха. Сделайте это несколько раз, еще раз... Ну вот и успокоились.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Дыхательные упражнения:

2) Упражнение «Повторное дыхание»

Сделайте вдох на 4 счета, задержите дыхание на 4 счета, сделайте выдох на 4 счета. Это один цикл. Повторите: на 4 счета вдох, на 4 счета пауза, на 4 счета выдох. Достаточно сделать 10 циклов этого дыхательного упражнения, и вы почувствуете, что ваше состояние стало более спокойным и уравновешенным.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Дыхательные упражнения:

3) Упражнение «Источник спокойствия»

Успокойте ваше дыхание. Делая вдох на 5 счетов представьте, как вы вдыхаете спокойствие (энергию, любовь, уверенность, гармонию и т.д.). Задержите дыхание, досчитав до семи. А после выдыхайте на счет пять, представляя, как вы отпускаете напряжение и усталость, злость, ненависть. Опять задержите дыхание и продолжайте новый цикл упражнения.

Дышите подобным образом в течение 4 - 5 минут. Вы заметите как стали более спокойными и уравновешенными.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Дыхательные упражнения:

4) Упражнение «Успокаивающее дыхание»

Примите удобное для вас положение. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10 циклов такого дыхания, стараясь при этом сделать глубокий вдох и медленный выдох.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Дыхательные упражнения:

5) Упражнение «Меняем ноздри»

Примите удобную для Вас позу и закройте глаза. Закройте пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, закрыв при этом правую ноздрю. Потом закройте правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Достаточно нескольких повторений. Не рекомендуется выполнять данное упражнение перед сном.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Сознательные действия способные перевести энергию агрессивной реакции в мирное русло:

- 1) сделайте генеральную уборку или перестановку в доме;
- 2) побейте подушку;
- 3) разбейте пару тарелок;
- 4) помойте посуду;
- 5) повесьте полку;
- 6) займитесь ремонтом машины;
- 7) займитесь своим любимым делом;

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Сознательные действия способные перевести энергию агрессивной реакции в мирное русло:

- 8) поплачьте;
- 9) покидайте дротики;
- 10) займитесь спортом или йогой;
- 11) напишите гневное письмо и порвите его;
- 12) поговорите с близкими людьми;
- 13) проговорите чувства, которые вы испытываете. Можно высказать их тому человеку, к которому вы эти чувства испытываете, а можно тем людям, которым вы доверяете. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готов(а) взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова, сами начнете успокаиваться.
- 14) опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.

Главная цель всех этих действий — дать себе некоторое время для того, чтобы остыть.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Физические упражнения:

1) *Упражнение «Растягивание плеч».*

Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Физические упражнения:

2) *Упражнение «Дотянуться до неба».*

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе опустите, и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь кверху.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Физические упражнения:

3) Упражнение «Обхват ног».

Сядьте прямо на стул. Прижмите ноги к себе так, чтобы пальцы ног находились на краю стула, а подбородок находился между коленями. Обхватите руками ноги и очень сильно прижмите к себе. В таком положении нужно пробыть около десяти секунд, а потом резко ослабить хватку. Повторите это упражнение 5 раз. Такое упражнение позволит расслабить мышцы спины и плеч. Упражнение рекомендуется делать утром после тяжелой ночи или долгого сна, если Вы чувствуете слабость в мышцах.

Как справиться с агрессией

Способы разрядки агрессии

Физические упражнения:

4) Упражнение «Разрядка».

Сильно сожмите руки в кулаки, еще сильнее, максимально сильно, а теперь расслабьтесь. Потянитесь вверх постарайтесь пальцами достать потолок, выше, выше еще выше и опустите руки, а теперь потрите ладони, сильнее потрите и прижмите ладони к щекам.

Основная цель этих упражнений – убрать напряжение в мышцах которое возникает когда человек испытывает агрессию.

Как справиться с агрессией

Помните: эти техники и упражнения помогут временно снять агрессию и избавиться от гнева, но не устранят изначальную причину их возникновения.

Берегите себя!